



YOGUR CON GRANOLA, MANZANA Y SEMILLAS DE CHÍA

 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de yogur, desnatado, natural
- 7 cucharadas de granola estándar [49 g]
- 1 unidad mediana de manzana Golden, sin piel, cruda [180 g]
- 5 cucharaditas de semilla de chía [12 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cortar la manzana en dados pequeños. En un bol, mezclar el yogur, la granola, las semillas de chía y la manzana. Servir frío.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [394 g]	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	447 kcal	22 %
GRASA	4 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
COLESTEROL	1 mg	5 mg	2 %
SODIO	45 mg	178 mg	7 %
H. CARBONO	16 g	61 g	20 %
AZÚCARES	7 g	27 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
PROTEÍNA	4 g	17 g	—